

Протокол заседания
кафедры гимнастики № 2
от 11.09.2023

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине
«Спортивно-педагогическое совершенствование»

для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по гимнастике)»

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для студентов 4 курс

1. Посетить не менее 85% занятий по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование». Представить отчет о тренировочной деятельности.
2. Участвовать в судействе 2-3 спортивных соревнований.
3. Сдать нормативы по СФП и СТП.
4. Иметь оформленный и действующий первый спортивный разряд, КМС или спортивное звание.
5. Иметь оформленный судейский разряд (судья по спорту).

Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовке

Тестирование по специальной физической подготовке (далее – СФП) проводится два раза в год и является одним из требований при выставлении зачета/дифференцированного зачета по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование». Данные нормативы отражены в зачетных требованиях.

Зачетные требования по годам обучения

Год обучения (курс)	Норматив спортивной подготовки	Судейская практика (кол-во соревн.)	Профессиональная тренерская подготовка (кол-во занятий)	Нормативы по технической и физической подготовке **							
				1	2	3	4	5	6	7	8
2 курс	Подтверждение I разряда, КМС	4-6	УП в качестве помощника и самостоятельного проведения занятий с детскими группами (10/12)	40	В	1	20	15	1,10	25/20	9,0/9,5
3 курс	Подтверждение I разряда, КМС	5-8	УП – самостоятельное проведение занятий с детскими группами и УТГ (12/14)	40	В	1	20	15	1,10	30/25	9,5/10,0
4 курс	–	2-3	УП – самостоятельное проведение занятий с детскими группами, УТГ и группами СС (12/12/12)	30	В	1	20	15	1,10	35/30	9,5/10,0

** Нормативы по технической и физической подготовке:

1. Удержание стойки на руках (с.)
2. Акробатическое соединение (1 элемент с фазой полета, не ниже группы трудности)
3. Произвольное упражнение на видах многоборья (количество видов)
4. Из положения лежа на спине поднимаясь в сед выполнить складку («книжечки»), кол-во)
5. Сгибание и разгибание рук (к-во раз) мужчины (в висе) женщины (в упоре лежа)
6. Удержание прогнутого положения на животе «лодочки»
7. Удержание угла 90⁰ в висе на гимнастической стенке мужчины/женщины
8. Шпагат (левой, правой, поперечный) (к-во баллов) мужчины/женщины

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Представить отчет о содержании и результатах тренировочной деятельности.
2. Принять участие в судействе 3-х или более спортивных соревнований.
3. Подготовить реферат на тему «Физические нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем у людей различных возрастных групп» (по заданию преподавателя).
4. Сдать теоретический зачет по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование».

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания к нагрузке при выполнении упражнений (в период обострения заболевания и в стадии ремиссии).
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки (в зависимости от заболевания).
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевания, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Подвижные и спортивные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

14. Основные средства и методы ограничения физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем.